

クラスメイキングに伸び悩んでいる
ヨガインストラクターに見てほしい。

生徒の心に響く

「ヨガ誘導の言葉」



あなたの「伸びしろ」が**開花**して
ヨガレッスンを2段階レベルアップする

超実践術！

わかりやすい /
**動画
付き**

生徒からこのような声が集まります。

- ✓先生のクラスで何故か涙が流れました。
- ✓先生のクラスはなんだか元気になれます。
- ✓先生の声に癒やされます。

目次

まえがき	P.3
誘導の言葉・参考集	P.10
実際のレッスン 動画	P.28
S A T O R Uプロフィール	P.29
誘導とは	P.31
・リード	P.37
・誘導	P.38
・インストラクション	P.39
心に響く誘導の言葉とは	P.40
顕在意識と潜在意識	P.45
美しい言葉が心に響くのか？	P.47



・ 投影	P.48
・ リズム	P.63
動画	P.66
・ 結合法	P.81
・ 声のトーン どこに向かって発しているのか？	P.83
まずは「リード」出来ることが必須	P.85
受講者さんの声	P.87
あとがき	P.98

まえがき

こんにちは。著者のSATORUと申します。本書をダウンロードしていただき、ありがとうございます。

僕の自己紹介はP.29に掲載していますので、このままご挨拶を続けます。

皆さんはどんな気持ちで、
本書をダウンロードしましたか？

- ・ 誘導の言葉が思いつかない。
- ・ 心も感情も動くようなヨガクラスを開催したい。
- ・ 形だけじゃないヨガを伝えたい。
- ・ 自分のクラスを差別化したい。

といったことでお悩みの方。本書で解決していきます。

ヨガレッスンにおいて、インストラクターの言葉は非常に重要です。

もしそのことに気づいて、或いは困っていたら、それは素晴らしいです。

というのは、『ヨガのレッスンは誘導の言葉が重要』であることに気づいていない方も多いからです。

ヨガには(僕流に)ザックリと

1. ストレッチ
2. 筋トレ
3. 深呼吸

の要素があります。僕はここに

+4.感情の変化

を入れて、ヨガの要素を4つにまとめています。

そして、最後にあげた「感情の変化」を倍増させるのが『**ヨガの誘導の言葉**』であると考えています。

(※「感情の変化」が更に1～3の要素に好影響を与えます。)

ヨガの言葉は非常に重要ですが、ヨガインストラクター養成講座でも、あまり深掘りすることもなく、修了してしまいます。

正直、養成講座中では、ポーズ名やその効果を覚える事で手一杯だと思います。

そして修了後は、自分のクラスを行う場をつかむ事に手一杯だと思います。

その後、ようやくインストラクターとしてデビューして、しばらくして気づくようです。

「私のクラスはただのストレッチと体幹トレーニングだ。形だけのヨガじゃないヨガを伝えたかったのに。でもどうしたらいいの？」

と。

最近では、いろいろな養成講座が開催されていますが、誘導に特化した講座はほとんど見かけません。

実際、教えられる人も少ないです。そこまで重要視している人もいないのかもしれない。

ここで照れずに言いますが、
僕はこれまで、自身のスタジオ-ヨガテリア
にて、一般生徒さんや、ヨガの先生にも、

「SATORUさんの誘導はどこで身につけたんですか？とても心に響いて、涙が流れることもあります。」

と言っていたいていました。

一般レッスン以外でも、全国各地のヨガ×
心理学 『ヨガリボーン・ワークショップ』
においても、「誘導」に関しての高評価の
声をいただいていたいました。

(その後、RYT200の「ヨガ心理学」の外部講師として、
浜松ヨガ協会さんにお招きいただいたことも、ヨガインス
トラクターにとって心理学の必要性が高まっていることと
考えています。)

今回、

「『誘導の言葉』を教えて欲しい」と、

他の先生からもリクエストを頂き、本書にまとめました。

誘導に関しては正直、自信がありました。

ただ、誰もその重要性に気付かないと思っていたんです。

しかし、気づく人がいたのだから、後は僕のノウハウを全力で提供したいと思っています。

ヨガインストラクターはいろいろな要素によってその実力が決まります。

ヨガのポーズの技術も、解剖学の知識も、哲学の知識も必要です。笑顔やコミュニケーション能力も。見た目を磨くことも。

ここで断言します。「誘導」をマスターすると、生徒さんからは

- ✓先生のクラスで何故か涙が流れました。
- ✓先生のクラスはなんだか元気になれます。
- ✓先生の声に癒やされます。

と言った声を生徒さんからもらえます。本書で公開する内容は「再現性のあるスキル」だからです。

ヨガの誘導の言葉を磨くことは、あなたの「**伸びしろ**」が**開花**して、レッスンレベルを2ランクくらい引き上げます。

誘導の言葉・参考集 (1/15)

まずは誘導の言葉を紹介します。理論の解説はP.31から始まります。

- ・呼吸の音を聴く事が心地良いです。
呼吸することが心地良いです。



誘導の言葉・参考集 (2/15)

- ・優しい呼吸を自分に送ります。
何度も何度も送ります。

自分に送るから、自分が受け取ります。

何度も何度も受け取ります。
その呼吸はなんの心配もなくやってきます。

呼吸することが心地よいです。



誘導の言葉・参考集 (3/15)

- きつすぎず、ゆるすぎず。
そこって感じたところがそこ。

その「心地よいところ」は自分で鏡を見てもわからないです。

でも今、鏡を見なくてもよーく感じられます。目を閉じてても、よーく見つけられます。

いや、目を閉じるからこそよーく感じられる。意識をそこに向けます。

呼吸と身体。どちらも繊細に大切に感じて行きます。



誘導の言葉・参考集 (4/15)

- ・キツすぎたら少し戻してください。
今、誰も追い込んでないです。



- ・今どんな感覚がありますか？
ヨガでは「体の声を聴きましょう・・・」
といます。

身体の声って何でしょうか？

もしあったとしたら、それは自分にしか
聴けないです。

今、身体はなんて言ってるのでしょうか？



<体側伸ばしにて>

- ・深く吸い込んだ「優しい呼吸」を、少しずつ伸びていく 体側に送ります。



<キャット&カウにて>

- ・ 温かい呼吸が背骨に入ること、
背骨はしなやかに動いていきます。

背骨がしなやかに動くことでまた、温かい呼吸が背骨を通ります。



誘導の言葉・参考集 (8/15)

- ・身体はなんて言ってますか？
なにか言ったら答えを返してあげて。

そーいうの苦手で聴けない人。

「大丈夫。ありがとうね」って身体に送ってください。

ありがとうねって感覚を呼吸に混ぜて、送ってください。

あんまり浅いと届かないので、
はっきりと呼吸を送ってください。
身体はちゃんと受け取ります。



誘導の言葉・参考集 (9/15)

- ・「身体の声をお聴きしましょう」ってヨガではよく言われます。

身体が何か言ってるとしたら、
今なんて言ってますか？

**緊張した身体はなんて言ってるでしょう
うか？**

いつも身体のお声を聴けてない人。
今、よく聴いてみてください。



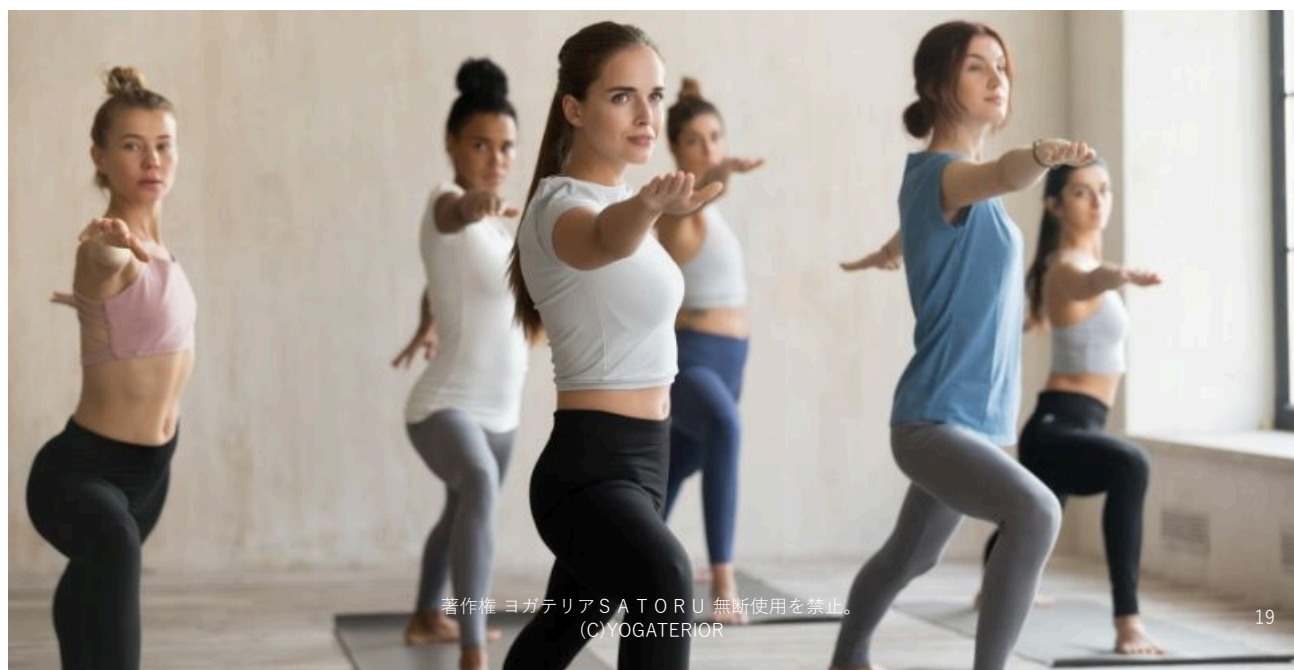
<戦士のポーズ1.2>

- ・足がプルプル来ても、目はキラキラさせてください。

眉間のシワを消しながら、優しい目で、集中して。

足が震えても、戦士の気持ちでいて、強〜い呼吸をしてみてください。

たくさん吸って。たくさん吐いて。



<アンジャンヤアーサナ・戦士1>

- ・腕が伸び切らなくても仕方ないです。でも指はピンと伸びるはず。

その時に、目をキラキラさせてください。

むしろそのためのポーズです。



誘導の言葉・参考集 (12/15)

<リラックス系のポーズにて>

- ・頭のいい部分がおやすみしていきます。
だから少し眠たくなっていく。

そのかわり、
身体の感覚には敏感になっていきます。



<リラックス系のポーズにて>

- ・余計な力が抜けてきます。

深い呼吸を吐くごとに、
余計な力が抜けて、

より安定していきます。



誘導の言葉・参考集 (14/15)

- ・自分の中のいろんなスイッチがオフになっていきます。
重要なスイッチも今だけオフで大丈夫。

どんどんオフ・オフ・オフ。

逆に一つだけ、ずっとオフだったスイッチがONになります。

どうやら、骨盤の奥が温まっていくスイッチのようです。
それが呼吸とともに身体を回り出します。



誘導の言葉・参考集 (15/15)

<チャイルドポーズにて(レッスンの序盤)>

- ・チャイルドポーズ。お休みのポーズです。まだ、ヨガで疲れてないと思います。

このお休みのポーズで、
「ヨガするのに必要なもの以外」がお休みしていきます。

余計な力が全部抜けて。
その代わり必要なものがお腹の奥から巡って行きます。

その温かいものと一緒に、これから動いて行きます。



ご紹介した言葉を、
そのまま使ってもらっても構いません。

しかし、ワークショップの受講者さんを見ていて感じたことですが、そのままでは、違和感があったり、若干恥ずかしくてレッスンで言えなかったり、抵抗がある方もいます。

言うタイミングなども、慣れは必要です。あまり、**不自然になると逆効果**なので、少しずつ自主練してレッスンに取り入れてください。

僕の願いは、**あなたが「オリジナルの誘導の言葉」**を作ってもらえるようになって、レッスンで活用してもらおうことです。



ここから先程紹介した、誘導の言葉の意味や、作り方や、その**背景にある心理学的な知識**をこれから解説します。

解説を理解すれば、もっと腑に落ちて、自信を持って誘導出来ると思います。その自信は、生徒さんにも伝わることでしょう。

「誘導」が上達することで、「あなたの伸びしろ」が開花して、レッスンもレベルが2個くらい上がると思います。

(本当にまだ、ほとんどの人がここに着目してなくて、盲点だと思います。)



**YOUR
POTENTIAL**

ポテンシャルが
一気に上る。

実際のレッスン動画

まずはSATORU式の誘導を実際に聞いてみてください。



⇒[誘導動画へ【アップ編】](#)



⇒[誘導動画【太陽礼拝編】](#)

SATORUプロフィール



ヨガスタジオ-YOGATERIOR 代表

「身体と心の両面を整えるヨガ」をコンセプトに活動。2015年よりアジア最大級のヨガイベント「横浜ヨガフェスタ」講師を担当。現在、全国各地でワークショップ・講演を開催中。 /スタジオ経営者/ヨガインストラクター育成講師/RYT200「ヨガ心理学」外部講師/心理カウンセラー/心理学・メンタルヘルス講師/ヨガ×心理学ヨガリボン考案者/美姿勢ヨガライフ考案者

■スタジオ情報

【HP】 [「YOGATERIOR」](#)

■ヨガ×心理学 ヨガリボーン®

【HP】 [ヨガリボーン®](#)

□ [SATORU全国ワークショップ情報](#)

■SNS

□Instagram： [@yogaterior](#)

□FACEBOOK： [サトル ヨガテリア](#)

□twitter： [@YogaTerior](#)

□YouTube： [Yoga Terior-ヨガテリア](#)

■[無料オンラインヨガ](#)

(予約不要・どなたでも参加可能)

■[ヨガインストラクター養成講座](#)

■[ワークショップ・講師依頼\(講座内容\)](#)

誘導とは

誘導で心が動く理由は今もって解明されていません。ヨガインストラクターは学者ではありませんので、それを解明することは不可能ですし、意味もありません。

逆に、日々ヨガレッスンをしている**現場が「結果」**であると言えます。

ここでお伝えする方法論は、僕が今まで現場で培ってきた、

結果から得てきたもの

です。

※机上の空論からつくったわけではありません。

本書では、心理学(脳科学)の理論を融合した解説をします。

知識のない方にも出来るだけシンプルにお伝えしたかったので、時として、学術的に必ずしも正確な用語を使っていないことがあります。

テクニックでは心を開いてくれない。

手法はたくさんお伝えしますが、生徒さんとは心が通じ合っただけでこそ誘導です。なぜなら、どんなテクニックの前にも、誘導は、「信頼関係」がないと、うまくいかないからです。

「生徒との信頼関係」
とは生徒を迎え入れた
ときの、あなたの笑顔
であったり、あなたの
先生としての寄り添う
温かさであったり、

あなたがヨガを愛して
いる姿勢から作られます。



また、レッスンがはじまれば、あなたの自
己開示のお話であったり。

**生徒さんが「わたしはここで、心をこの先
生にあずけても良い。それが心地よい」**

と感じてもらえないことには、ここでの誘
導のスキルは泡と消えます。

心理学的テクニックという**と、なにか小
手先のテクニック**の**ように感じる人がい
ますが、大切なのは、心と心**です。

その上で本書を参考にさせていただきたく、
はじめに記しておきます。

あなたは、ヨガインストラクターのレッス
ンでの言葉をなんと呼んでいますか？

- ・ **インストラクション**
- ・ **リード**
- ・ **誘導**
- ・ **ガイド**

などいろいろな表現がありますよね？

**あなたはそれをどのように区別して
いますか？**

区別していない人がほとんどだと思います。
正式な区別があるのかどうか・・・実は僕
も、知りません。

しかしながら、
僕は「**誘導**」だけは**別区分**で捉えています。
そして僕自身がこだわって作っているのが
この「誘導」です。

他ではこういった使い分けをしてるかは別
として、僕自身の講座では便宜上、下記の
ように分類して表します。

1.リード

2.誘導

3.インストラクション



誘導
別格

1. リード

リード

物理的な身体の操作や
具体的な指示

<例>

- ・両足を前後に開き、カカトとカカトを縦、一直線に立ちます。
- ・このポーズでは〇〇筋のストレッチを感じます。
- ・〇〇のポーズ。このポーズで、お腹を引き締め、肩甲骨周りにストレッチを感じます。

インストラクション

誘導

+

リード

2. 誘導

誘導

心やイメージ
のための言葉

<例>

- ・ 温まった血液が、
身体の内側を巡って、
自分を包んで行きます。
- ・ 優しい感情を呼吸に乗せて、
身体の奥に届けていきます。
- ・ 吸い込んだ空気が背骨の真ん中を
通って、
骨盤の奥に届いて、
温かい物と混ぜ合っていきます。

インストラクション

誘導

+

リード

3. インストラクション

インストラクション

リード + 誘導

つまり、リード+誘導で
インストラクションが
出来上がると分類しています。

※繰り返しますが、
本書ではそう表現しています。
他所では、リードも、誘導も同じ意味で使われていま
す。

他所でこれを言ったら通じないのでご注意ください^^

インストラクション

誘導

+

リード

心に響く誘導の言葉とは

「SATORUさんのヨガの
誘導はなんか心地よいです。」と、



自分で言うのは恥ずかしいですが、
頻繁に言われてきました。

もし、あなたが僕が行っている誘導に対し
て、そう思ってなかったとしたら、
本書は本当に読むだけ時間の無駄です。
(^.^;

「SATORUの誘導はなんかわからないけど、心に響くなあ」と思っている方のみ読み進めてください。

SATORUのレッスンに参加して、あるいは、
レッスン動画を見て、言葉が心に響くと思
っていたあなたは、**僕のメッセージを受け
取っていた事になります。**

実は僕は


意図を持ってメッセージを送っていたんです。

僕からすると大成功です。

なんか謎めいてますが、これには理論があります。

今からお話することはすごく重要です。

誘導上手になるためには、キレイな言葉を並べるとか、キレイな声を出す以前に、この理論が重要です。



美しい言葉でも
なんも
響かへんねん

みなさん、S A T O R U式誘導の言葉が心に響いたのは、それが何故か理解できますか？

時には、涙を流す生徒さんもおられますが、その方たちに「なぜ泣いているんですか？」とお聞きしても、

「なぜか涙が流れました。」

と、ご本人も理由ってわかってない場合もあります。もちろん悲しいわけではないんです。これはどういう事なのか？

人間には、自分でも理屈はわからないが「なんとなく感じる」ということがあります。

例えば、

あの人、なんか嫌だ。なんとなく怪しい。



なんて感じたことはないですか？(笑)

誘われても、なんか嫌だから、答えは「NO!」

自分でも何故か説明できないけど、なんとなく「NO」という答えは決まっている。

そんな時はありませんか？

人間は、はっきりとした理屈は説明できないが、「なんとなく感じる」ことが出来るんです。

そして、その「なんとなく感じること」が心の奥で感じていることなんです。

これは心理学の理論です。

顕在意識と潜在意識

人間の意識は、顕在意識と潜在意識に分かれています。

顕在意識とはしっかりと意識できる意識です。
(意識できる意識とは変な日本語ですが。笑)

一方、潜在意識は自分では無意識的な、意識していない部分です。

この割合は

顕在意識：潜在意識

= 5%：95%

であると言われてています。

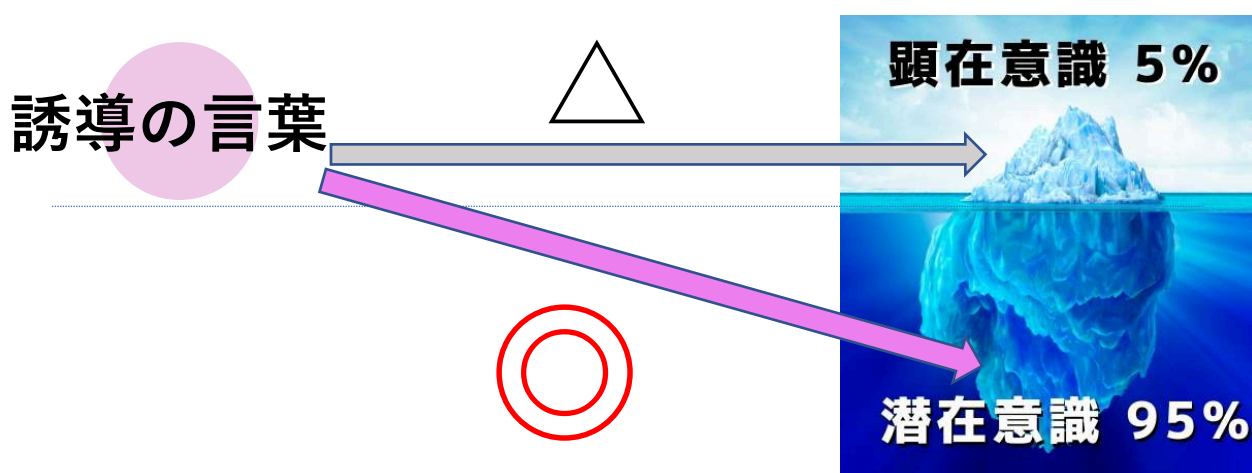


潜在意識はいわゆる「心の奥」です。
僕は誘導の言葉を、ここに届けたいと思ってアプローチしています。

言葉が心の奥・潜在意識に届いたら、心に響く可能性が高いんです。

POINT!

言葉は
心の奥・潜在意識に届けると心に響く！



美しい言葉が心に響くのか？

質問！

「誘導の言葉はどこかの
詩を参考に
してるのですか？」

と、よく質問を受けますが、違います。

単に素敵な言葉を使っても、人の心の奥には響きません。フワフワするだけです。

では、どんな言葉が心の奥に響くのか？

ここを理解しないことには、誘導は上達しません。それをこれから解説します。

投影

では、どうすれば心の奥に言葉が届くのでしょうか？

その秘密は「**投影**」です。

人間は、ストレートな言葉よりも、「投影」を使ったほうが心に響きやすいことがあるんです。

とう えい
投 影

※「投影」とは心理用語です。ここでは詳しく学ばず、進めて行きます。具体例をあげた方が理解しやすいでしょう。

投影した言葉は、こころにスーーーーッと入ります。

伝えたい言葉を直接インストラクションで言っても、受け入れられないことがあります。

例えば、

「そのままの自分に自信をもって、幸せに感じましょう」

これはすごく良い言葉ですが、これをインストラクションに入れて、心に響くでしょうか？

100%響きませんね・・・。何故か？

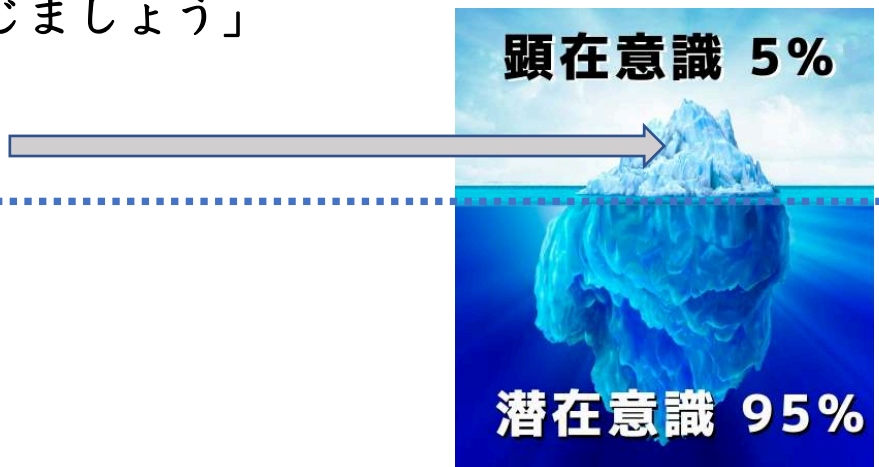
それは顕在意識で受け入れられないから。
人間とは顕在意識では素直に受け入れない生き物なんです。

大切な言葉が届かない。

「そのままの自分に
自信をもって、
幸せに感じましょう」

うーん。
そうは思えない
なあ・・・

言葉



ここで、あなたに質問があります。イメージレベルでのお話です。

質問1.あなたを食べ物に例えたら何ですか？

(※以下は受講者さんの投影の実例です。ご参考に。)

受講者さん：「豆腐です。笑」

SATORU：「どんな豆腐ですか？京都の料亭の腐??」

受講者さん：「いえ、私はもっと普通の豆腐です。」

SATORU：「普通ってスーパーに売ってる68円とかの豆腐？」



私は
スーパーの安い豆腐です。

受講者さん：「そうそう！（笑） 私は高級な豆腐なんてなれませんから。なんの特徴もないありふれた豆腐。存在感もない。」

SATORU：「豆腐って高級なのありますね。僕も京都で食べました。確かに美味しかった。」

でも、その豆腐をまた食べたいとは思っていません。

僕は、遠くの高級な豆腐よりも、食べたいなと思った時に、いつもの**日常の中で、気軽に食べられる豆腐が好きです。**

めったに表には出てこないけど、ちゃんと、主役(ハンバーグとか)を引き立てて、主役と喧嘩もしないで。

それでいて、**気づかれないけど、無くてはならない存在。**

だからみんなに長く愛される。毎日でもくどくない。

ハンバーグが毎日では嫌ですもん。

高級な豆腐も良いけど、**より多くの人数を幸せにしてるのはスーパーの豆腐ではないでしょうか？**

僕は、世の中でなくなってしまうたら困るのは、断然、スーパーの豆腐です。それに変わるものはありませんから。」

受講者さん：「**(赤面) なんだか嬉しいです。」**

S A T O R U : 「以上で、一旦止めますね。本当はもっと時間を掛けるのですが、投影というものを感じてもらうために、手短におこないました。

これは**心理学のセラピーで使う手法**です。

僕は豆腐(投影)に対して、言葉を届けたのですが、どんな気持ちになりましたか？」

受講者さん：「私なんて、ありふれた存在って思っていたんですが、スーパーの豆腐が高級な豆腐よりも人を幸せにしてるとか聞いて、

私も、今の自分でいいんだなって、なんだか、自分に自信が持てました。」

SATORU：「なるほどね。では、自分を豆腐というものに比喻(投影)せずに、いきなり

- ・「あなたは、そのままの自分に自信持ってください。」
- ・「今のあなたを必要とする人がたくさんいます。」

と言われてたら、受け入れられましたか？

受講者さん：「いやあ、きっと無理です。違う違う！って否定しちゃいます。」

SATORU：「今、体験したのは『投影』です。通常、受け入れられない言葉も投影によって、心にスッと入るんです。」



著作権 ヨガテリア SATORU 無断使用を禁止。
(C)YOGATERIOR

たくさんの人に愛されてるよ！

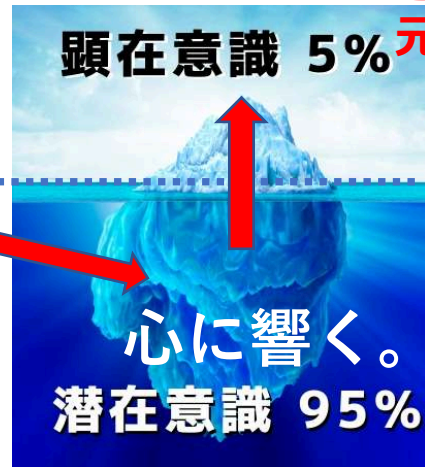
先程の受講者さんが「自分の存在」が「お豆腐」に投影されて、言葉がスーッと心に響いたのを図解イメージで表すと、下記になります。

言葉

「そのままの自分に
自信をもって、
幸せに感じましょう」

なんだか
とても
元気になる。

「投影」：お豆腐



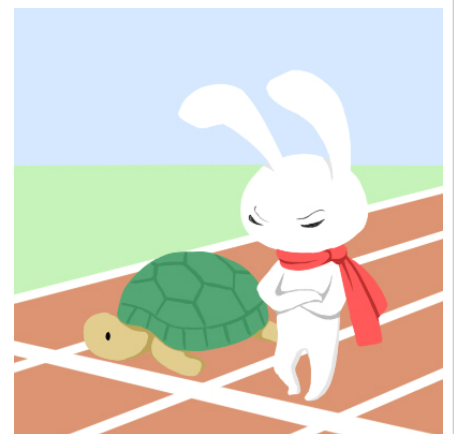
ちなみに、『うさぎと亀』のお話は、

うさぎ：足が早くて実力があるけど、油断してしまう人

亀：たとえ遅くても、コツコツ継続できる人

の投影(メタファー)になっています。

それぞれ、この物語からいろんなメッセージを受け取れると思いますが、それは「投影(メタファー)」となっていることから、心にスーッと入ると言われています。



この投影の理論は僕も、心理学を学ぶ上で、何時間もトレーニングをしました。

あなたが一瞬で理解できなくても、当然ですのでご安心ください。^^

「なんとなく感じる」

ということが、**気のせいではない**ことを知れば十分です。

あなたも、適切に言葉を選べば、誘導がうまくなるということを、解説したかったのです。

必要に応じて、「投影」のトレーニングも講座では行います。

「投影」により生徒さんが無意識的に元気になる言葉を送れるようになれば、あなたはヨガインストラクターとしてさらに成長できます。

では、

「投影が心の奥に入るのが有効なのはわかった。

それとヨガのインストラクションはどう関係があるの??」

と言うのが気になるところだと思います。

これより「**誘導の真髓**」に入ります。
僕は、

↓下記を「投影」しながらレッスンで誘導を行っています。

投影

呼吸・血液・動く心臓
⇒生きてる自分

- ・呼吸をすることが心地よいです。
⇒**自分が生きているということが心地よい。**

・めぐる血液が自分を包んで、温めて、癒やしていきます。

⇒**自分自身が自分を温めて、癒やしていくのを感じる。**

という「**今の自分を受け入れる**」というメッセージとなっています。

※ちなみにこれで自己肯定感が高まります。

これらをストレートにインストラクションの言葉で、

・「このポーズで自分を認めて幸せを感じましょう。」

・「自分自身が自分を受け入れて行きましょう。」

と言われて、心に響きますか？きっと響きませんし感情も動きません。

ちなみに、

・呼吸をすることが心地よいです。というのは、良いですが、

△「心地よい呼吸をしていきましょう。」
→誘導としてはあまり良くない。

というのは感じられるでしょうか？

これはもう感覚的なことです。

感覚的なことなので細かく説明出来ませんが、

「呼吸」と「自分が生きている自分」
がうまく「投影」されていません。

序盤でご紹介した、その他の誘導の言葉には、
全て意味があります。

知識の裏付けも必要になって来ることもあり、
ここでの細かい解説はできませんが、
それらを身につけることは、ヨガインストラ
クターとして一生使える「財産」となります。

少しずつ練習していきましょう。

リズム

さて、誘導の言葉が無意識に届ける上で大切なこととして、いきなり「投影」を解説しましたが、どうでしたか？

結構なボリュームとインパクトがあったと思います。

しかし、その「投影」よりももっと前段階で大事な基礎があります。



それが「リズム」です。

本書の冒頭で、ヨガの誘導以前に、
「生徒さんが先生に信頼を寄せるかどうか
大切である」と言ったのを覚えておられる
でしょうか？

信頼というと、先生が優しいとか、生徒さん
想いだとか、いろいろな要素があると思います。
それらはレッスンよりも大切です。

その信頼を得た上で、レッスンが始まってか
らの、**レッスンに対する信頼は「リズム」が
関係しているんです。**

そして「リズム」を大切にしているヨガの先
生が少ないのには、僕は驚いています。

特にレッスンの序盤に「リズム」を掴みま
しょう。

リズムと言っても、ダンスのようなリズムではありません。

「身体の動き」×「リード&誘導の言葉」

これが「呼吸」と連動していると、**無意識的に心地よい状態に入ります。**

つまり！無意識のうちに、

「この先生の言葉に乗っていけば心地よいなあ」という信頼

を得ることができます。

逆を言うと、**リズムが悪いと、それ以降の「投影の誘導」も台無しです。**

最初は本当にカンタンなところから始めましょう。

おすすめは、

- ・ キヤット&カウ
- ・ 座位ねじり
- ・ 体側伸ばし

など、定番でカンタンな動きです。



[「序盤のリード」動画](#)



[⇒リード動画へ](#)

ここで「呼吸」×「身体の動き」×「リード・誘導」で**リズム**を作ります。

その後、太陽礼拝やヴィンヤサ・フロー、そしてクールダウンで、シャバーサナの誘導へと進みますが、本書でどこまで解説できるやら。

(・・・;)

ワークショップでは、この「**リズム**」も大切にして練習しています。

場合によっては個別で真横で僕がチェックしています。

怖くないからご安心を。笑



※その他の動画も今後ご紹介しようと思っています。

動画制作がんばりますので、「こんな動画が見たいです！」といった応援メッセージをいただけるとがんばれます。^^

SATORUへの連絡方法

- 1.メール講座(メルマガ)にそのまま「返信」
- 2.email:yogateror.com@gmail.com
- 3.facebook ID : [サトル ヨガテリア](#)
- 4.Instagram : [@yogaterior](#)
- 5.twitter : [@YogaTerior](#)

↓では、キャット&カウ・座位ネジリを例に、**誘導実例**をご紹介します。

キヤット&カウ

あなたが現在、こういったインストラクションを行っているかは分かりませんが、**リズムはどうでしょうか？**

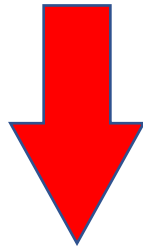
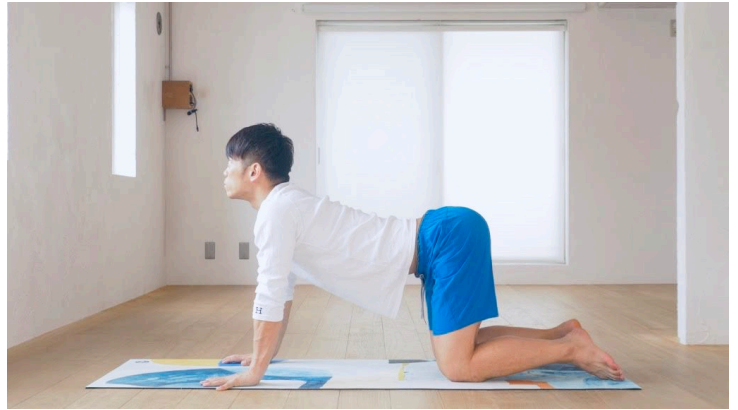
大切にして欲しいのは「呼吸のリズム」です。

呼吸のリズムになってなければ、**リードを呼吸のリズムに収まるように、練習**しましょう。

※(ヨガが、まっったくはじめての方など、ポーズを超ゆっくり生徒さんに教える時は呼吸のリズムではないので悪しからず。)

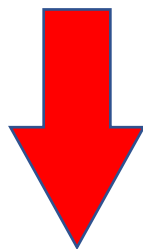
メトロノームが鳴ってるイメージです。^^

1. 吸う息、
背骨を反らして、
目線は天井。



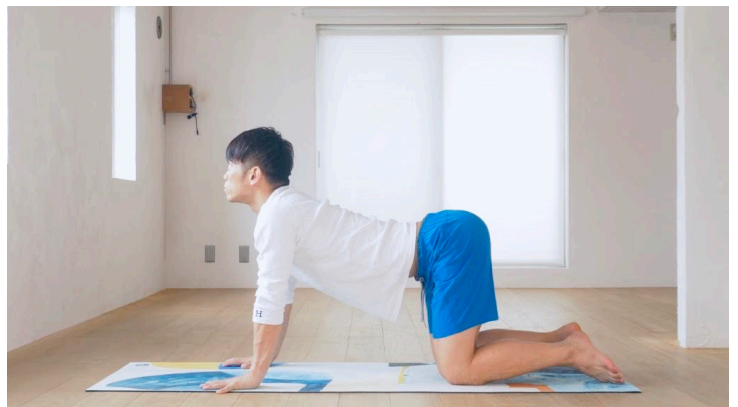
呼吸のリズム

2. 吐く息、
背骨を丸めて、
目線はおへそ。



呼吸のリズム

3. もう一度、
吸う息、
背骨を反らして、
目線は天井。



↑3~4回目くらいリードを繰り返して、その後「誘導」を入れていくとやりやすいです。

<キャット&カウ 誘導参考例>

- ・呼吸が深まっていくのと、背骨がしなやかに動き出すのが必ず同時です。

- ・温かい呼吸を背骨に送ることで、背骨の間にも血液が流れて行きます。

背骨がしなやかに動き出すことでまた、呼吸が深ーく入ってくる。

呼吸と背骨。どちらも繊細に感じていきます。

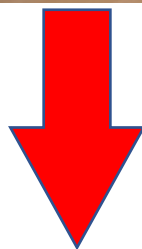
座位ねじり

一瞬の動きですが、「呼吸のリズム」が大事です。

※座位ねじりの方法(手のかける場所)などは、いつもあなたが行っているように行ってください。

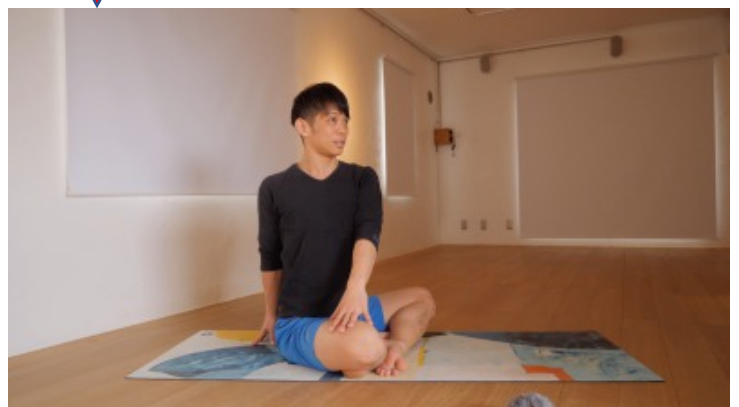
1.右手が後ろ左手は逆の足に外から添えます。

(この辺の言葉はご自由に^^)



呼吸のリズム

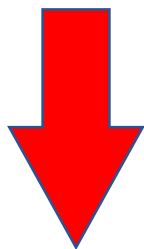
2.吸う息で背筋を伸ばして



3.吐く息、
右にツイスト

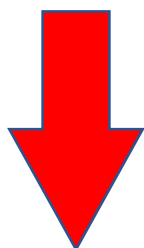


ここで誘導
(リードの動画では割愛)



呼吸のリズム

4.次の息
吸いきったら、



呼吸のリズム

5.吐く息
身体を正面に
戻します。



※ちなみに、吸う息でポーズを解くのか、吐く息で解くのかは、特に決まりはありません。

<座位ねじり 誘導参考例>

- ・ 背骨の真ん中に、やさしい呼吸が通ること
とで、背骨の奥から緊張がほどけて行きます。

- ・ 今、背骨はどんな形をしているでしょうか？ヨガは鏡がないです。

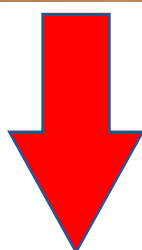
でも背骨がどんな形をしているのかよく感じられます。

鏡に映らないものが、目を閉じててもよく見えてきます。いや、目を閉じるからこそよく見えてきます。

体側伸ばし

キャット&カウと同じように、レッスン序盤で行う先生が多いと思います。そして、生徒さんもこの動きなら、身体で覚えている人が多いので、ここで「リズム」を掴みましょう。

1. 吸う息、
右の指先が天井
に伸びて行って、



呼吸のリズム

2. 吐く息、
右に側屈して
いきます。



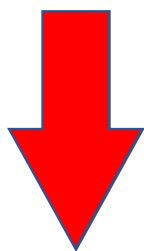
3. 身体の右側
体側の伸びを感じながら
深い呼吸



ここで誘導
(リードの動画では割愛)

キープ

4. 次の吸う息で
身体を起こして
指先天井



呼吸のリズム

5. 吐く息
降りてきます。
逆行きましょうか。



<体側伸ばし 誘導参考例>

- ・ 下の手は楽な所で支えて、目線は「伸びていけるところ」を見ていきましょう。

それが下でも、正面でも、指の先でも、もっと先でも。

どこを見たら体側って伸びて行けるでしょうか？ そんなの頭で考えてもわからないので、身体に聞いて見ましょう。

そこって感じたらそこをみて。

実は、「リズムを作る」という事をキャット & カウなど、カンタンな動きでやっておくと、後の太陽礼拝での「リード」 & 「誘導」に応用できます。

今後続く、
太陽礼拝では「リズム」をもっと大事にします。

この辺りまで、読むだけで理解できて実践できたら、超すごいと思います。

ワークショップでも、大抵は出来ないのも、難しいなと思っても、気にしないでください。
^^

何日も何ヶ月もトレーニングするものです。

- 1.吸う息、背骨を反らして、目線は天井。
- 2.吐く息、背骨を丸めて、目線はおへそ。
- 3.もう一度、吸う息、背骨を反らして、目線は天井。

↑ちなみに、これは「リード」です。

「リード」がしっかり出来てないと、誘導は下手に入れないほうがいいです。

リードが出来てこそその誘導だからです。

理由は、レッスンがふわっとするだけだから。。。。

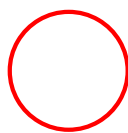


インストラクション
最良

誘導

+

リード



インストラクション
安定

誘導 (弱)

+

リード



インストラクション
不安定

誘導

+

リード (弱)

場合によっては生徒さんが引いてしまいます。

インストラクションは、リードが的確でリズムが良いことで安定します。

結合法

一つの動きを単体で言うよりも、**結合させると受け入れやすい。**

<例1.>

a. 「深い呼吸をします。」

+

b. 「余計な力が抜けていきます。」

= 「深い呼吸をすることで、余計な力が抜けていきます。」

<例.2>

a. 「筋肉に血液が巡っていくのを感じます。」

+

b. 「眉間のシワが消えていきます。」

＝「筋肉に血液が巡って身体が受け取る
ごとに、眉間のシワが消えて行きます。」

冷静に考えると、aとbは関連がないかもしれ
ないが(特に例.2)、結合することで、
スーッと心に入りやすくなるという理論で
す。僕はこれを非常に多く使っています。

慣れれば、考えずに口に出せるようになります。

Mission!

あなたがいつも掛けているリードや誘導を
結合してみてください。

なにか良い言葉が作れるかもしれません。

声のトーン・どこに向かって発しているのか？

さて、本書では最後にご紹介だけしますが、
声のトーンや、大きさや、言葉の選び方のセンスはすごく重要です。

どこに向かってしゃべっているのか？

↑これもすごく重要です。

なぜなら、
DVDや何かのナレーションを真似してしまい、お空に向かって話している人が多いからです。

一聞、キレイな声でも、それは、響く言葉にはなりません。
(※声もすごく重要ですが。)

これもトレーニングで改善できますが、 感覚的なことも影響しますので、

ワークショップかオンラインで実践しながら、**参加者の中で感想をシェアしたりしてブラッシュアップするしかないです。**

まずは「リード」できることが必須。

「SATORU式誘導！それは心理学のメソッドを取り入れている。」

と謳っておりますが、前述したとおり、**リードで身体の動かし方や効果・効能を端的にシンプルに生徒さんに伝えられることが必須**となります。

それは、

**ヨガは「心」が大事
であると同時に、
「身体」も同じくらい
大事であるから**

です。

生徒さんがわかりやすいリードは僕自身も、常に研究しています。

誘導ワークショップを受講される先生の中には、今回の誘導以前にリード自体が苦手でおぼつかない方もおられます。

それでオッケーです。その際は、そこからやってみましょう。きっと成長します。

受講者さんの声



MITSUKO さん
愛知県豊川市

ジム所属ヨガインス
トラクター

受講の動機

私が誘導についてもっと知りたい。
と思ったきっかけは「ヨガテリア」以外、
SATORU先生以外のヨガレッスンを初めて
受けた時に感じた「大きな違和感」でした。

レッスンを終えた時、「私が今受けたレッ
スンはヨガだった？ストレッチだった？何
を受けて来たんだろう…？」と思った事が
きっかけでした。

確かにレッスンにはヨガのアーサナが組み込まれていたのに、ストレッチだったのかヨガだったのか解らなかつたのです。

帰りの車の中で

「何が違つたんだろう…。」

「大好きなヨガを受けたはずなのに、なぜこんなにモヤモヤしているんだろう？」

そう考えた時に一番大きな違いが「レッスン中の言葉・声かけ＝誘導」であることに気づきました。

私にとっては、誘導の言葉が「ある」「ない」では、「ヨガ」と「ヨガではない」くらいの違いがあつた事に気づきいたんです。

いつもはヨガ終わった後になんだかスッキリしたり、気持ちがあつたりするのにな、それがなかつた時に「ヨガ」と感じない。ということに気づきました。

私にとっては、ヨガには「誘導」の言葉が当たり前のものであったのです。

ちょうどそれに気付いた時が、インストラクター養成講座の卒業時期と重なり、数ヶ月後にはインストラクターとして活動を始める時期だったので、SATORU先生に「誘導を教えてください！」とお願いしました。

講座受講後

初めての「誘導講座」を受けた時はまた衝撃でした。

SATORU先生の誘導の言葉をそっくりそのまま教えてもらえて、お借りすれば誘導は成り立つものだと思っていたので。

本書にもあるように、誘導は心理学をベースに潜在意識に届けるものなので、借りた言葉や詩や小説にあるものではなく、「自分の中から出てくるもの」なんですよね。こつこつと日々のレッスンで見つけて行きたいです。

誘導ワークショップを受けて感じたことは、レッスンはその場の空気感がとても大事だと思うので、声かけの声の雰囲気や話し方、タイミングもとっても重要だと言えます。

本書は誘導の大切な事が詰まっている宝物の様なテキストですが、実際誘導をレッスンに取り入れたいな…。

とっていていらっしゃる方は是非、講座を体験していただいて、誘導を体感して頂きたいです。

実際、私がレッスンさせて頂いた生徒さんの声には

- ✓ 「先生の○○という言葉に泣きそうになりました」
- ✓ 「オープンから通っていますが、先生のレッスンが一番でした！」

✓「先生の声に癒されました」と私自身が生徒さんの言葉で泣きそうになるくらいうれしい言葉を頂いています。

それはやはり、誘導の力が大きい！と感じています。

弱っている人、疲れている人ももちろん自分自身を助けてくれる言葉がきっと見つかると思います。是非一度、体感してみてください。

[MITSUKOさんインタビュー動画](#)



⇒ [インタビュー動画へ](#)

受講者さんの声②



MIO さん
熊本県熊本市

『すかあーさな&』
主宰

受講動機

ヨガインストラクターをはじめて2年が過ぎたころ、まだまだ知識が浅い私は様々なワークショップへ参加したり書物を読んだりして受講者の皆さんに楽しんでもらえるレッスンが出来る様に…と日々奮闘しておりました。

しかし、どんなに知識を入れても何かしっくりこない自分がいました。

そんな時、私自身がレッスンを受ける側のとき「理由もなく、あ～なんかこの先生のレッスンって心地いいな～」と感じる時があることに気付きました。

その理由がその時はまだわかりませんでした。

声なのか、雰囲気なのか、音楽なのか、プログラム構成なのか…どれも素晴らしいけど私が感じた心地良さの理由ではなさそうでした。なんだろう？このす～っと吸い込まれる様に落っこちていく感覚…。

その答え探しをしている時に出会ったのがサトルさんの「リード&誘導」でした。

受講後

SATORUさんの「リード&誘導」の説明を聞いたとき…

「あ、これだ!答え見つけた」と感じました。

無意識に少し使っていたかもしれませんが、ちゃんと意識して使い分けることができれば、受講者の皆さんの意識が更に内側に向き心もカラダもリラックスしてもらえな～と実感しました。

これまでの私のレッスンはほとんどリード。誘導が少なかったのが物足りなかった部分だと思います。

そこに、解剖学などのリードが優位になる知識ばかりをどんどん詰め込んでもレッスンは変わらないと確信しました。(が、この誘導、奥深くてしっかりとしたリードありきだと思えるのでそこも大切です)

今は、生徒さんのヨガ旅の良き案内人になって、「素敵な景色を観たり」、「心地良い音を聴いたり」、「いい香りに気づいたり」、「気持ち良い感覚に触れたり」できる「誘導の言葉探し」を楽しんでいます。

「この先生のレッスン、理由わかんないけどなんか心地いいんだよね～」って言ってもらえるインストラクターになれたらいいな…と思っています。

MIOさんFUYUKOさんオンライン受講の様子



受講者さんの声③



FUYUKO さん
熊本県熊本市

フリーヨガインストラクター & 会社員

わたしはインストラクターとしての経験が
とても浅く、わからないことがわからない、
という状況なのですが、

今回このような貴重なWS受講の機会をい
ただいたことに感謝しています！
目から鱗が落ちて止まらない・・・
という感じでしたw

いまは会社員なので本業中心になっていま
すが、来年からはヨガを本業にしていく予
定です。

感想

リードと誘導の違いを講座で理解した上でのSATORUさんのデモはとても心地よく、体にすっと入ってくる感覚でした。

ワークは実際やってみると難しい印象でした。まだまだ言葉が出てこない・・・のでバリエーションを増やしていきます。

また、レッスン中はどうしても生徒さんのレベルによってはきついポーズが出てくると思いますが、ヴィラⅡの誘導のようにきついポーズでも心地よくなれるような声掛け、がとても印象的でした。

どんな言葉を掛けられたら心地いいかな？がんばれるかなということを意識して実践してみたいと思います。

誘導が点在することでレッスンの印象が大きく変わるなと思いましたし、生徒さんとの信頼に繋がると感じました。

あとがき

さて、ここまでSATORU式の誘導理論をお伝えしてきました。

ここでの情報はほんの一部ですし、完全網羅というには未成熟な内容かもしれません。

今後もワークショップを繰り返して、受講者さんよりフィードバックをいただきながら、講座も、本書もクオリティを上げていくつもりです。

ここでお伝えした手法は、**あなたにも習得可能な再現性のあるスキル**です。

繰り返しますが、**どんな誘導のスキルも、「心」なしには生徒さんには届きません。**

口先だけのテクニックでは心に響きませ ん。

あなたが感じたこと。ヨガで伝えたいことを常に見つめながら誘導の言葉を磨き上げてください。

そして、最後の最後に。

僕には**夢**があります。

それは**ヨガインストラクターが「身体と心の窓口」になるという夢**です。

僕は、身体と心を整えるというのがヨガであると思っています。

ヨガの先生であれば身体(解剖学・生理学など)のことを学んでおられると思います。身体の知識があって、どうにもこうにもわからない時は「病院に行ってね」って言うと思います。

そういう意味でヨガインストラクターは「身体の窓口」でしょう。



では**心**はどうでしょう？

ヨガにはヨガ哲学があります。もちろん哲学で生徒さんの心の相談に乗ってあげられればなんの問題もないでしょう。

しかし、ほとんどの方は不可能だと思います。(ヨガ哲学はリペクトしています。)そこには心理学の知識とスキルが有効だと考えます。

身体の不調、いわゆる不定愁訴。病気でないが健康でもない人。そんな方たちにおすすめるのが、ヨガスタジオ・ヨガ教室であるのと同様に、

心の状態が病気でもない、しかし健康でもない状態の方を整えるスキル。

**心理カウンセリングに代表される能力を、
ヨガインストラクターに身に付けてほしい
んです。**

そうなれば、あなたのヨガでもっともっと
多くの生徒さんが幸せになります。

本書を最後まで読んでいただき、ありがとう
ございました。

SATORU